Эльмира Батаева

ВЛЮБИСЬ В СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ ОСТАТКА!

КНИГА *тренинг*

Эльмира Батаева
Влюбись в себя и свою жизнь без остатка!
Серия «Книга-тренинг»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67165457
Влюбись в себя и свою жизнь без остатка! / Эльмира Батаева: АСТ; Москва; 2022
ISBN 978-5-17-117059-2

Аннотация

Эльмира Батаева – психолог с несколькими дипломами и богатой практикой с тысячами счастливых клиентов. Но книгу, которую вы держите в руках, она написала не как специалист, а, скорее, как любящий друг. Небольшие истории, из которых состоит книга, подарят вам не только выверенные и достоверные знания, но и чувство, что вы достойны всего на свете, ведь вас создал Бог. Мягко, по-дружески Эльмира расскажет вам о самом главном: мы не сможем полюбить себя до тех пор, пока не примем себя такими, какие мы есть.

В книге две части, и каждая из них по-своему раскрывает глубину вопроса. Читайте их в той последовательности, которую подскажет ваше сердце. Нет идеального пути, есть только ваш

путь. И именно он – правильный для вас. Вы можете задать вопрос и открыть книгу на любой странице, найдя на него ответ.

Эта книга словно дружеское тепло, словно интересная беседа за чашечкой вкусного чая – берите из нее все, что захотите. И пусть она поможет вам увидеть себя и свою историю другими глазами. И влюбиться в себя без остатка!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие 7
Часть I. 13
Мир глазами вашего сердца 14
Глава 1 19
Влюбитесь в себя без остатка! 19
Дышите в направлении своей мечты 22
Ты всегда был таким, как нужно 26
Живи как чувствуешь! 29
Спасайся как можешь 32
Равно-весие 33
Дайте мне точку опоры 35
Важные решения 38
Я дитя всего, что со мной произошло 41
Твое решение должно сделать тебя счастливее 43
А ты себе верен, в себе уверен? 44
Уничтожь меня или создай. Установки, которые нас уничтожают 48
Нужно изменить внутренний мир, затем изменится и внешний 50
Если у тебя не складываются отношения с окружающим, значит… 53
Быть себе в радость 56

Хотите быстро понять о себе все?! 61
Почему люди, у которых нет отношений, считают себя «не такими», «хуже других»? 64
Быть «каким-то таким», как «сын маминой подруги» 66
Конец ознакомительного фрагмента. 70

Эльмира Батаева
Влюбись в себя и свою жизнь без остатка!

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

© ООО «Издательство АСТ», 2022
© Батаева Э.Х., текст, 2021

Предисловие

Однажды утром я проснулась с мыслью, что должна сделать это. Должна собрать все 12 лет своей жизни, все истории, написанные за эти годы, которые мотивировали, вдохновляли, наполняли и давали сил, в одной книге, чтобы тот, кто ее откроет, нашел ответы и отправился в свой долгий и прекрасный путь.

Много лет назад, когда в моей жизни был сложный период и я искала ответы повсюду, но никак не могла их найти, я решила, что стану взрослее, сильнее, мудрее и непременно создам эти ответы, чтобы поделиться ими, и тот, кому они потребуются, сможет найти их в моих текстах, а теперь и в этой книге.

В юности меня спросили, какой суперспособностью я бы хотела обладать, а я ответила, что хочу уметь исцелять разбитые горем сердца. Исцелять ту боль, которая не лечится операциями, лекарствами и временем. В тот момент, произнося это, я видела перед глазами убитую горем маму, оплакивающую свое дитя, женщину, потерявшую мужа, девушку, чье сердце разбито предательством, парня, которого подвели самые близкие. Многие тогда не поняли моего выбора суперспособности, сказав, что перемещаться в пространстве, превращать все в золото – намного лучше, но я продолжила свой путь к цели. К тому, что поможет мне исцелять сердца

других.

И, кажется, я нашла этот ответ. Слова – вот что обладает невиданной силой. Слова, преисполненные любовью и верой. Слова, которые поступают прямо в душу. Словно вакцина, они поступают в твое тело, в твою кровь, вырабатывая в тебе твои собственные антитела. Важно – твои собственные! Из всего, что ты прочитаешь, ты возьмешь именно то, что тебе будет максимально нужно. И я хочу, чтобы, дочитав эту книгу, твои собственные антитела говорили так: «Я самый счастливый человек! Я достойна всего, о чем мечтаю! И я люблю себя и свою жизнь без остатка!»

В наше время так много написано о любви к себе, что невольно начинаешь задаваться вопросом – почему же она все еще кажется непосильной для многих людей на земле? Что мешает? Почему она не происходит? Что блокирует ее? И, посвятив годы изучению этого вопроса, я нашла ответ.

И он, как и многие другие ответы, лежал на поверхности. Мы не можем полюбить себя до тех пор, пока не примем себя такими, какие мы есть. А принять себя мы не можем, если не примем свое прошлое, свою историю, свою жизнь. Мы – это то, что мы пережили, мы – это то, кем мы стали в результате этих переживаний.

Для того чтобы лучше понять эту идею, давайте перенесемся в романтическую историю молодого мужчины и женщины. Они встречаются, знакомятся и испытывают симпатию друг к другу. Но, к примеру, ей категорически не нра-

вится его жизнь, то, как и где он живет, кем является и что сделало его таким, каким он является. И теперь вопрос: разве она сможет полюбить его?

Если она склонна к невротическим отношениям, то он ее непременно привлечет, с ним она начнет играть в игру «я изменю тебя к лучшему, спасу» и так далее, но, если она психологически здорова, она пройдет мимо него и никогда не вступит с ним в отношения. Любимых мы любим всецело либо не любим никак. Если у нас отнять часть нашего прошлого, мы перестанем быть собой, мы станем совершенно другими людьми. Кем угодно, но уже не нами. Но мы именно такие, какими мы должны быть.

Этот пример отлично иллюстрирует мысль: невозможно любить тех, кого мы не принимаем, тех, чей путь мы отвергаем, осуждаем и подвергаем критике. Либо всецело, либо никак. И вот тут мы приходим к важному, тому, что побудило меня посвятить еще одну книгу любви к себе, – **мы пытаемся полюбить себя, отвергая то, кто мы есть на самом деле.** Мы принимаем себя «условно», с кучей требований, которым сами же и не соответствуем. И затем страдаем, страдаем и страдаем, вновь ощущая, что с нами что-то не так.

Любовь к себе – она безусловна, она не допускает ни «пунктиков», ни правил. Она просто есть, потому что просто есть ты. Думаю, что не ошибусь, если скажу, что у каждого из нас на земле есть лишь одно тело, через которое мы смот-

рим на мир, лишь одна душа, одна голова, разум и сердце. Так почему же мы так критичны к самим себе? Почему вместо поддержки и вдохновения мы губим себя, внушая, что с нами все время что-то не так?

Да и кто вообще сказал, что что-то не так?

Кто они такие, чтобы такое говорить?

И почему мы думаем, что должно быть как-то иначе? Что мы должны быть какими-то другими? Может, именно в том, КТО мы такие и ЧТО мы пережили, и есть главный ответ на вопрос, кем нам предстоит стать? Может, в нашем прошлом вовсе не ошибки, а путь, карта, которую мы просто еще не разгадали, потому что никогда не смотрели на нее с этой стороны?

Может, все было вовсе не ошибкой, которую нужно осуждать, прятать, которой нужно стыдиться, а дорогой, которой стоит гордиться, где можно брать силы и находить ответы? И ровно до тех пор, пока мы отторгаем свою жизнь, свою историю, мы не способны принять и полюбить себя по-настоящему, божественно, безусловно.

Я часто задумываюсь о том, что же повлияло на мою жизнь больше всего: образование, воспитание, культура, люди, знания, опыт, возможности, и каждый раз прихожу к тому, что больше всего на меня повлияли «случайные» мысли, которые я «совершенно случайно» где-то находила, встречала. Нас меняют не лекции, не чужой опыт, не годы жизни, нас меняют те жемчужные мысли, которые мы нанизываем

на ожерелье своей жизни. Каждая мысль – словно бусина, которую мы сохраняем себе, чтобы она стала нашим богатством, которое будет освещать наш путь. Я находила свои жемчужины повсюду, в случайных беседах, в дорогих лекциях и обучениях, в своей культуре и воспитании, в общении с изумительными людьми. И все они отличались тем, что не носили нравоучительный характер, они были добры и созидательны, словно мы пьем чай, беседуя обо всем многообразии нашей вселенной, чтобы каждый нашел в этих беседах что-то свое. Свои жемчужины на свое Божественное ожерелье, которое ведет по жизни.

Книга состоит из двух частей, каждая из которых по-своему раскрывает глубину вопроса. Читай их в той последовательности, которую определит твое сердце. Нет правильного пути, есть твой путь. И именно он – правильный для тебя. Ты можешь задать вопрос и открыть книгу на любой странице, найдя на него ответ. Чудеса повсюду. Весь мир – для тебя!

Я дипломированный психолог, имею столько регалий, что уже неловко произносить это вслух, у меня богатая практика с тысячами счастливых клиентов. Все мои знания выверенные, научные и достоверные. Но эту книгу я пишу не как специалист, я пишу ее для тебя – как твой любящий друг. И, кстати, я предлагаю тебе перейти на «ты», ведь так наше путешествие будет приятнее, нежнее и теплее. Потому что это именно то, что я хочу подарить тебе, – знание, чувство, что ты достоин всего на свете, ведь тебя создал Бог.

Бери из нее все, что захочешь. Эта наша с тобой история, наше тепло, наша беседа за чашечкой вкусного чая, где мы болтаем обо всем, что для тебя важно. Мои слова – не истина в последней инстанции, я к этому не стремлюсь и на это не претендую. Я стремлюсь только к тому, чтобы, читая эти страницы, завершив эту книгу, ты почувствовал себя счастливее и навсегда запомнил, что ты – любимое дитя Бога. И ты человек, ради которого я пишу эту книгу.

И пусть эта книга поможет тебе увидеть себя и свою историю другими глазами. И влюбиться в себя без остатка!

Часть I.
Влюбись в себя без остатка

Мир глазами вашего сердца

Вся наша жизнь с момента рождения до самого ее завершения – это поиск любви. Любви к миру, любви к самому себе, тем, кто тебя окружает. Жизнь – это путь, где ты учишься любить яблоко с дерева, потом само дерево, потом лес, в котором оно находится, потом землю, на которой этот лес, страну, в которой эта земля (не могу сказать «страну, которой принадлежит эта земля», потому что земля принадлежит Миру, а не стране, просто мы еще не полностью это осознали, именно поэтому любая боль – это боль всего мира и любое достижение – это достижение всего человечества), потом саму Землю, нашу родную, дорогую планету, о которой мы так часто забываем, потом Бога, а потом… А потом наше сердце начинает биться спокойно, размеренно, вдыхая любовь и выдыхая любовь.

И, признаться, именно в этом я вижу смысл нашей жизни – в поиске любви, в первую очередь, в глубине нашего собственного сердца.

Жизнь – это отношения. Отношения с собой, отношения с любимыми и не любимыми, с теми, кто рядом, и теми, кто далеко. С тем, что у тебя происходит и не происходит. С тем, как ты к этому относишься и как это относится к тебе. С тем, что ты хочешь, и тем, что ты получаешь. Жизнь – это отношения, но они всегда начинаются в глубине вашего соб-

ственного сердца. И нет силы, которая способна изменить вашу жизнь, кроме силы, которая живет в глубине вашего теплого сердца.

Этим отношениям не учат ни в школе, ни в вузе, о них слагают легенды, рассказывая, как жила одна девочка «Л», которая уважала себя, и было у нее все хорошо. Ею восхищаются, ставят в пример, но никогда не повторяют ее путь. Да и как пройти путь и приблизиться к цели, если твои глаза широко закрыты?

Первая часть книги состоит из 101 истории, в каждой из которых ты отыщешь для себя свои собственные жемчужины, из которых начнешь составлять свое божественное ожерелье. Первая часть книги – **это мир глазами своего сердца**.

В первой части книги тебя встретят пять глав, каждая из которых будет повествовать об особых отношениях.

Первая глава будет посвящена отношениям с самим собой, с которых начинается весь путь. Первое, что нужно сделать, собираясь в путь, – это понять, готовы ли вы к нему, выбрать подходящие вещи и припасы, а затем уже выдвигаться. Первая глава расскажет, как пережить предательство и расставание, как собрать себя по частям, как найти в себе силы, как поверить в свою мечту, как избавиться от всего, что тревожило и мешало, и как подготовиться к новому и прекрасному пути.

Вторая глава расскажет, как правильно выстроить отно-

шения с жизнью: как жить без надрыва и научиться радоваться каждому мгновению, как поставить цель и добиться результата, как научиться выбирать и в чем разница между «принять» и «смириться». Она подготовит к переменам, вдохновит и даст все необходимые напутствия.

Третья глава посвящена отношениям с партнером. Многие удивятся, что она занимает именно третье место, но, прочитав первые две главы, ты поймешь все сам. Сначала мы выстраиваем отношения с собой, понимаем, кто мы есть и чего мы хотим, затем определяем свое место и отношения к жизни и с жизнью, а затем, исходя из первых двух пунктов, в нашей жизни появляется соответствующий партнер. Третья глава расскажет, как завершить старые отношения, подготовиться к новой любви и как и где ее обрести. Она поможет в первую очередь стать подходящим партнером, а не проживать жизнь в поисках его.

Четвертая глава расскажет, на что мы способны, когда наше сердце умеет любить себя, способно правильно расставлять приоритеты и выбирать свою жизнь, правильно строить отношения с партнером. Именно тогда начинаются отношения с Миром. Именно тогда, когда наши базовые потребности удовлетворены, мы способны постигать отношения с Миром: понимать суть добра и зла, находить богатство в душе, уметь давать и принимать, уметь видеть счастье и создавать его. Именно на этом этапе Мир, которому рады, раскрывает свои объятия. Именно на этом этапе начинают

происходить чудеса.

Пятая, завершающая глава посвящена отношениям с Богом, с тем, кто нас создал, и тем, для чего нас создали. Человек, успешно постигший любовь к себе и жизни, построивший надежные и верные отношения с партнером, полюбивший и принявший Мир, способен постичь самые возвышенные, самые чистые и безусловные чувства, чувства любви к Богу, которые принимают и направляют нас. Пятая глава расскажет о поиске предназначения, о даре, который есть у каждого из нас, о настоящем богатстве и добродетели, которой нам непременно стоит обучиться в этой жизни.

Каждая из глав расскажет истории, которые вдохновят и согреют, научат видеть невидимое, извлекать суть из самых простых вещей. Каждая история найдет в вас продолжение, отклик, и одним лишь прочтением изменит вашу жизнь. Выход есть всегда. Свет – не в конце туннеля. Свет – это и есть туннель.

Счастье находит каждый, кто нашел для него место в своем сердце. Вы будете расти вместе с этими историями, каждая из которых содержит в себе столько боли и радости, чтобы согреть и взрастить все, что посажено на Земле.

Я приглашаю каждого из вас в увлекательный путь длиною в 12 лет моей жизни, где вы, читая мои записи, словно в самом секретном дневнике, сможете найти ответы на все вопросы, которые поставите себе.

А я хочу пожелать вам удачи, смелости в вашем пути, ре-

шительности и готовности видеть правду везде и повсюду. И, дочитав эту часть, вы непременно влюбитесь в себя без остатка!

Будьте счастливы, ибо, как писал Федор Михайлович Достоевский: «Когда мы счастливы, мы так добры!»

Глава 1
Отношения с собой

Влюбитесь в себя без остатка!

И, пожалуйста, научитесь ничего не требовать.

Любовь по праву начало начал. Но любовь не к кому-то, а к самому себе. Мне очень нравится одно высказывание из книги Рупи Каура (приведу его в оригинале, так как на английском мне оно почему-то ближе: «How you love yourself is how you teach others to love you» (Как ты любишь себя – это то, как ты учишь других любить тебя).

То есть то, как мы относимся к себе, – это мерило для остальных. Именно по нему они определяют, как любить нас, как относиться к нам. Здесь редко происходят чудеса: если ты не ценишь и не уважаешь себя, едва ли ты встретишь кого-то, кто будет тебя очень ценить. Дверь к счастью открывается на себя. Сначала полюби себя.

Однажды, когда у меня, юной девочки, завершились отношения и мне думалось, что это конец света, я попробовала разложить ситуацию рационально (это не всегда просто, но бизнес-образование в этом лучший помощник). Сделав это, я поняла, что я любила больше, чем любили меня. То есть я в принципе генерировала чувство любви большее, нежели

вторая сторона. И мне стало обидно за себя. А так как обида – совершенно бессмысленное чувство, как говорил Нельсон Мандела: «Обижаться и негодовать, это все равно, что выпить яд в надежде, что он убьет твоих врагов», – я решила больше не пить этот яд. И полюбить себя самой. То есть всю ту любовь, что я некогда направляла на партнера, направить на себя. И полюбить себя без остатка.

Как раз тогда я окончила вуз и начала работать, начала хорошо зарабатывать (научилась грамотно распределять свои средства) и баловать себя всем, чего мне хотелось: красивые платья, одежда, дорогая косметика, кафе, рестораны, за неимением прав на вождение поездки только на такси, отдых. Я полюбила себя так, как мне хотелось, чтобы меня любил мужчина. Я позволила себе жить счастливо, ни в чем себе не отказывая. Стоит ли говорить, что успехи во время получения второго высшего образования были невероятными, карьера шла в гору, а внимание интереснейших из мужчин не имело края…

А все дело было в том, что я перестала искать вовне то, что должна была дать себе сама с самого начала. Никто не должен вас любить и осыпать комплиментами и подарками. Никто не должен компенсировать вам то, что вы недополучили в детстве от родителей. Вообще никто. И мужчина не должен заменять вам сейчас отца, которого вам не хватало в детстве. Для того чтобы быть счастливым, нужно забыть слово «ДОЛЖЕН». Вам даже родители ничего не должны.

Однажды они решились на эти неудобства и родили вас, отказывая себе во всем (а давайте будем честны, тогда, когда наши родители родили нас, было ой как тяжело, причем не только с детьми, но и без). Они решились на этот шаг безмерного благородства, за что стоит быть им бесконечно благодарными! А вот «Саше купили машины, и мне мои должны» – вообще сотрите из сознания!

Станьте сами своей стеной, опорой, поддержкой, любовью и всем, что вы ищете во второй половинке. Успешными могут быть лишь те отношения, где два полноценных человека соединяются, чтобы просто вместе жить и наслаждаться жизнью. Если же причиной отношений становится решение проблем одного человека посредством благ другого – это пустая трата времени.

Перестаньте требовать и полюбите себя безгранично. Признайтесь себе в любви, примите себя таким, какой вы есть, и поймите, что вы настолько невероятны, настолько уникальны и нет второго такого человека, как вы! Все ваши сильные и слабые стороны – это ваша уникальность! Мир создал вас уникальными! И если заменить хотя бы одну деталь, вы лишитесь своей прелести! В вас есть все, что вам нужно для счастья! Просто примите себя, дайте своему внутреннему ребенку то, что он так отчаянно ищет в мире!

Тот, кто сможет это сделать, обречен на искреннее, неподдельное, бесконечное счастье!

Полюбите себя, и затем вы обретете человека, который по-

настоящему полюбит вас!

Дышите в направлении своей мечты

А потом идите, сидите, лежите, ползите, летите, бегите, даже чихайте – тоже в направлении своей главной мечты. Своей главной жизненной цели.

Я раньше думала, что все это ерунда, просто красивые слова о магии космоса, просто смелые идеи Вадима Зеланда с его трансерфингом, просто мотивационная фраза Пауло Коэльо, в которой вся Вселенная способствует тому, чтобы наши желания осуществлялись. А потом все обрело свои места, и я поняла, что всю жизнь меня толкали, бросали, обвиняли, оскорбляли, но все это было в направлении моей мечты. То есть мне все это время все помогали, просто я не поняла.

Это удивительно, но именно неприятным событиям мы обязаны всем. И ничего не бывает случайно. Если расстался с «любимым», значит, высвободилось место для новой любви, если уволился – значит твоя работа уже ждет тебя, как говорится, если вас где-то послали, значит где-то вас уже заждались.

Я вообще иногда думаю, что лучшим событием моих юных лет было расставание с парнем. Конечно, в тот момент мне думалось, что жизнь окончена. Особенно когда расставание произошло не по моей инициативе, отчего будущее

казалось крайне унылым и мрачным. В тот момент я поняла, насколько ошибочно возводить человека на «пьедестал» своей жизни и ставить во главу угла. Потому что когда он уходит, жизнь оказывается вообще без углов и хочется только рыдать.

Ох, ну и времечко. Тогда кажется, что жизнь – В С Е! Почему-то в такие моменты люди и правда считают, что жизнь заканчивается, а она только начинается. Причем она начинается такая, как ты хотел! Всю свою жизнь ты идешь к себе. И каждая дверь, которая бьет по лицу, лишь подталкивает тебя к цели.

Я навсегда запомню те три месяца слез. Я просто лежала три месяца и плакала, причем сейчас, думая о той ситуации, я понимаю, что плохо было всем: мне, потому что я себя истощала, моим друзьям и семье, которые вынуждены были смотреть на мои страдания и не имели никакой реальной возможности мне помочь, ПОТОМУ ЧТО я не была готова эти страдания прекращать. Это же даже немного удобно, быть несчастным.

Но, как оказалось, даже мои слезы лились в направлении моей мечты. Плакать пришлось прекратить, так как слезы неудобно капали на учебник с конспектами, по которому я готовилась к госэкзамену на первом высшем образовании. Помню, как мне тогда сказала подруга: «Не, ну ты, конечно, можешь и дальше страдать, но если не сдашь госы, ему-то будет все равно, а вот у тебя будут проблемы», – и прям как

отшептало. Выучила весь учебник, 15 дисциплин, 150 развернутых ответов на все вопросы по всем предметам, пришла на госы, тяну билет, все знаю, все написала, сразу ответила – 5, вышла из аудитории и понимаю, что я знаю вообще все, колоссальное количество знаний, думала, если нагнусь – из ушей польется. И эти знания мне невероятно пригождаются и по сей день. Потом написала диплом: столько знаний, столько времени, надо ж себя занять. Написала, защитила – 5! И мой первый красный диплом.

Учеба закончилась, энергии полно – пошла работать и учиться на второе высшее. Хотелось себе доказать, что я молодец. Много работала – бац, однажды в февральский день нас всех сокращают. Грусть, слезы, печаль. Но встала, пошла на биржу, прошла от биржи курсы маникюра, о которых мечтала всегда, три месяца, стала мастером маникюра, в это же время учусь, занимаюсь проектом на конкурс «У.М.Н.И.К», грант 400 000 рублей, 480 участников, гениальнейшие проекты – бац, я побеждаю! В этот же день мне звонят и приглашают назад на работу, в мою же компанию. Счастье!

Начала много работать, много учиться, заняла позицию руководителя отдела продаж, о которой даже не могла мечтать, – счастье!

Прошло время, почувствовала, что необходимы перемены, уволилась с работы. Загадала себе на Новый год гармонии мыслей, души и тела. Заболела ветрянкой: 21 день лежания в постели, мыслей обо всем, ежечасных ответов дру-

зьям – я жива.

Выздоровела, начала писать магистерскую, за две недели до защиты решила изменить тему, родилась идея лучше, изменила, написала, защитила – 5! И вот мой второй красный диплом!

Время освободилось, энергии тьма, предлагают позицию начальника отдела маркетинга в институте, соглашаюсь – счастье!

Работаю: ново, интересно, круто, открываю ИП в рамках программы «У.М.Н.И.К», оформляю «Авторское право», обретаю дорогого сердцу человека, получаю свой третий красный диплом – счастье!

Проходит время. Ухожу с должности, уезжаю взглянуть на Москву, затем на Кавказ, влюбляюсь в Москву.

Активно развиваем кадровое агентство, работаем на себя – счастье! Мечтала о консультировании, мечтала написать книгу – успешно занимаюсь и тем и другим – счастье!

А если бы меня тогда не бросили, я бы просто была чьей-то девушкой, к тому же человека, который этого совершенно не заслуживал. Поэтому, пользуясь случаем, если ты это читаешь – то хватит мне писать!

Жизнь ведет нас интересной дорогой, но самое главное, что нашей. Даже когда бывает больно – значит, болит в направлении мечты.

Мне бы хотелось вылечить все страдающие сердца, и я буду всегда к этому стремиться, а сейчас я напишу это и остав-

лю здесь, чтобы прочитал хотя бы один человек и смог стереть слезы, встать с постели и сказать – «Я ВСЕ СМОГУ!»

Да пребудут с вами счастье и душевный покой!

Ты всегда был таким, как нужно

Единственное, что было не так, – это люди, которые говорили тебе, что ты не такой. Но ты никогда не был меньше целого.

«Почувствуй, как все в этой комнате принимает тебя»! С этих слов началось мое занятие йогой с инструктором. И я сразу поняла, что йога – это мое.

А как часто ты чувствуешь, что тебя принимают таким, какой ты есть?

Каждый из нас с детства мечтает быть принятым, только формулируем мы это другими словами: я хочу быть любимым, хочу нравиться таким, какой есть, хочу такого человека, который мне подойдет, хочу быть собой. Вспоминается диалог из легендарного фильма «Форрест Гамп»:

– Ты разве не думал, кем ты хочешь стать, когда вырастешь, Форрест?

– А что, разве я не буду собой?

Задай себе сейчас один вопрос и ответь на него максимально честно: ты принимаешь СЕБЯ таким, какой ты есть? Ты любишь себя со всеми своими плюсами и минусами, любишь ли ты себя таким?

Принять – это не значит «смириться» и перестать стремиться к лучшему, принять – значит позволить себе жить не ущемляя себя, подарив душе, живущей в твоем теле, любовь, которую она так ищет. Помни, что все начинается с тебя. Твоя жизнь началась с того, что ты появился на свет.

Я знаю много несчастных людей, которые не могут обрести место в этом мире именно потому, что не могут принять себя такими, какие они есть. Не могут принять ответственность за все, что произошло и происходит в их жизни. Ты же знаешь, что твое завтра будет таким, каким ты его сделаешь сегодня. И это не фантастика!

Я много изучаю биографии успешных людей, ищу сходства, то, что им не помешало, и то, что им помогло. И мне удалось это сделать. Я проанализировала десятки, сотни биографий и могу с уверенностью сказать, что их героев объединяет то, что каждый из них занимался тем, что получается у него лучше всего. Все они перестали бежать, притворяться кем-то другим, приняли себя со всеми своими плюсами и минусами, осознанием, что нет плохих, слабых сторон, есть лишь особенности, которые тебя отличают, и именно их Бог создал для того, чтобы ты обрел свой путь. Только человек, который по-настоящему принял себя, способен искренне любить.

Если тебе кажется, что твой муж какой-то не такой либо что у тебя жена истеричка, помни, что это вопрос только к тебе. Когда ты любишь человека – он весь такой, полностью,

тотально, безоговорочно, его не надо менять, прокачивать, он изначально такой, потому что любовь – самый наглядный пример безусловного принятия. И помни, что все, что ты не принимаешь в них, ты не принимаешь в себе. Каждый имеет право быть таким, каким пожелает. И ты в первую очередь!

Никто еще на свете не стал счастливее, притворяясь кем-то другим.

Жизнь – это то, что происходит с тобой ежеминутно, пока ты тратишь свое время на подражание кому-то, раздражение, обиды, сплетни, клевету. Подумай, нужна ли тебе такая жизнь. Ты действительно готов провести свою единственную жизнь так? А вдруг завтра конец? Ты вообще жил? Есть хорошая притча, гласящая, что жизнь – это только те минуты, когда ты счастлив.

Освободи себя от всего лишнего, ненужного, мешающего тебе принять себя и жить каждый миг своей жизни счастливо!

Анализируя биографии, я также отметила одну бесконечно важную мысль: деньги и статус еще никому из них не дали вторую жизнь, даже не смогли продлить первую. Смерти все равно, кто ты и сколько у тебя денег. Будь богат тем, что не купить за деньги. И начни с принятия себя.

Я помню, как один парень, в которого я была влюблена, говорил мне, что я слишком высокая (170 см), другой говорил, что мне не пойдет яркая помада, третий, что у меня большая попа. Шло время, я приняла себя такой, какая я

есть, полюбила себя и дала своему телу возможность жить счастливо, таким, какое оно есть. А потом выяснилось, что это не я была «высокой», а он низким, причем во всех смыслах. Оказалось, что яркая помада мне очень даже идет, о чем он не уставал повторять после расставания. Попа – так вообще подарок небес. А самое важное – выяснилось, что я никогда не любила этих кавалеров, и поняла я это, когда обрела настоящую любовь мужчины, который любит даже мои волосы на светлом кафеле в нашем доме!

Свое место в жизни ты занимаешь тогда, когда принял себя без остатка. У тебя никогда не было минусов, слабых сторон, ты всегда был самым лучшим, самым замечательным и самым достойным любви, и если кто-то этого не заметил, это не страшно, это лишь значит, что тебе еще предстоит принять себя и встретить самого важного человека в жизни.

Начинай жить сейчас! Признайся себе в любви! Будь доволен собой сверх меры! Будь счастлив и слушай свое сердце, оно всегда точно знало, что тебе нужно!

Живи как чувствуешь!

Я очень благодарна миру вокруг себя за то, что меня окружают потрясающие и очень глубокие, мыслящие, думающие и чувствующие люди. Никогда не устану повторять, что все приходит своевременно. Сегодня утром, общаясь с человеком, собравшим волю в кулак и уехавшим за своей мечтой

в Питер, услышала прекрасные слова: «Эльмира, живи, как чувствуешь! Быть собой очень важно. Никогда, никогда не иди против себя!» – и это были прекрасные и важные слова, так как последние дни и недели мне кажутся разбором моих характеристик и компонентов с добавлением одного маленького, но весомого «не».

«Ты не должна быть такой, ты не должна быть доброй, ты не должна быть злой, ты не должна быть такой любящей, ты не должна быть такой заботливой, ты не должна быть такой серьезной, ты не должна быть такой несерьезной, ты не должна так много думать, ты не должна жить, не думая», и самое удивительное, что все эти слова были от самых близких и важных людей, в чем я их совершенно не виню. Но, как правильно заметил мой питерский друг: «Я прошу тебя выслушать, а не судить!»

Нам всегда кажется, что мы лучше других все знаем. «Вот смотри, я пакет несу уже 10 минут, мне удобно, я молодец, неси как я, а не как ты, дурак, в ладошках», и неважно, что через 30 метров твой пакет порвется, и бутылка с молоком разобьется, но совет ты свой важнецкий дал (ты ж молодец!). А человек, как в руках нес, так и будет нести и до цели дойдет, и молока выпьет.

Все вышесказанное только ради одной мысли: если ты чувствуешь, что лучше в руках нести свое молоко, неси! Советы принимай осторожно, все выслушай, но поступи сам, потому что с результатом будешь жить именно ты.

Я думаю, что нужно быть таким полным, чтобы от тебя никто не отлил и не добавил.

Хочешь хорошее сделать мне – сделай, но если плохое сделаешь, полноту и спокойствие моей воды не потревожишь. Очень точные слова пару лет назад прочитала: «Если твое счастье зависит от того, как поступают другие, то, пожалуй, у тебя действительно есть проблемы».

Отчего теперь самым важным пожеланием для себя и других считаю – встретить себя, познать себя и принять себя, живя так, как велит твое сердце. Раньше я, признаюсь, думала, что важнее встретить кого-то, кто познает и полюбит тебя. Ирония оказалась в том, что никого любящего себя ты не встретишь, пока сам себя не полюбишь.

Поэтому слушай каждого, кто тебе важен, но живи своим сердцем и своей головой. Позволь себе быть собой и совершать свои ошибки: чувствуешь, что лучше в руках свое молоко нести, – неси; пакета, как тебе посоветовали, не бери, а если возьмешь, то в карман положи, про запас. Все мы совершаем ошибки, так совершай же лучше свои, чтобы не было на исходе лет горько и обидно, что ты прожил прекрасную и долгую жизнь, только не свою.

Однажды прочитала слова Бенджамена Хоффа, которые нашли во мне отклик: «Относись одинаково и к выигрышу, и к потере». Поэтому раз перевернула грузовик с мандаринами – значит, пришло время наесться ими вдоволь, маленький мандаринный бизнес открыть и стать немного умнее, но

потому что так именно ты хочешь, а не кто-то другой!

P.S. The past is the past for a reason.

Спасайся как можешь

С детства фраза «Спасайся кто может» казалась мне не очень гуманной, как-то заранее оправдывались потери тех, кто «не смог». А вдруг они смогли, если бы им помогли?!

Впрочем, я не об этом. Я думаю, что эта трактовка вовсе не верная, наверное, эта фраза в оригинале с какого-нибудь иврита или птичьего языка переводилась как «Спасайся как можешь», только спасись.

Вообще как сможешь: если тебя спасет пение – пой. Если тебя спасет живопись – рисуй, если тебя спасет секс – занимайся сексом, только не умирай.

Помню, прочитала чудесную фразу Павла Працкевича: «Хотелось сдохнуть, но наученный годами мозг понимал, что ни одна вещь на свете не стоит того, чтобы прекратить процесс жизнедеятельности».

Умирать ведь тоже по-разному можно, не только физически. Можно умереть морально и больше не хотеть быть добрым, любящим, нежным. Можно умереть духовно и стать редкой тварью. Или самое страшное для меня – умереть тем теплом, которым ты являешься, и навсегда закрыться от внешнего мира, отказаться от возможности чувствовать и любить. Поэтому спасайся как можешь, только спасись. И

чем скорее, тем меньше потерь понесешь.

Я уже рассказывала, что, когда закончились мои важные отношения, три месяца я посвятила слезам, лежанию на кровати и отрицанию внешнего мира и всех остальных мужчин, потом пару лет наполняла себя изнутри, чтобы однажды снова опустошить. Хотя, может, нам нужны иногда ураганы, которые вынесут все ненужное, лишнее, тяготящее?!

Может, иногда нужно терять, чтобы идти вперед?

Амос Олкотт очень хорошо сказал: «Мы добираемся до вершин чаще всего по обломкам наших заветных замыслов, обнаруживая, что успех нам принесли именно наши неудачи»!

Так вот, спасайся как можешь. И пусть каждая потеря будет твоим достижением, которое приведет тебя к желанной цели.

А я, пожалуй, буду писать.

Равно-весие

Последнее время вижу много несчастных семейных пар и думаю о том, в чем же причина этого и как этого избежать.

Думаю, что человек должен дойти до определенного уровня развития, при котором он перестает требовать, перестает жить с лозунгом «ты мне должен», не нуждается в чьем-то присутствии, чтобы быть счастливым, не испытывает потребности в оценке, чтобы понять свою ценность, освобож-

дается от гнета общества, с его убеждениями и ярлыками. И только тогда, поняв себя, человек может начать адекватные и здоровые отношения. Когда ты доходишь до точки равновесия, когда ни чье-либо присутствие, ни чье-либо отсутствие в равной мере не сделают тебя ни счастливее, ни несчастнее. Когда чье-либо присутствие нужно тебе, чтобы быть счастливым, это превращается в зависимость, а зависимость противоречит идее гармонии и самодостаточности. Никто никому не нужен и все без всех могут жить – это истина. Для меня каждый день – выбор, поэтому мне важна свободная воля. Каждое утро я просыпаюсь свободным и счастливым самим по себе человеком, выбираю общение с тобой, потому что мне это нравится и мне этого хочется. Это освобождает от чувства «бремени и долга», делает отношения чистыми и здоровыми. Отношения и любовь – это своеобразное проявление принципа синергии. Где 2 = 2, а сумма из них равна 5.

После долгих размышлений об этом я с уверенностью могу сказать, что здоровые отношения и чувство любви, которое ты испытываешь и получаешь, благотворно сказываются на успехе в бизнесе и работе. И, кстати, хорошо влияют на физическую активность и общее здоровье организма.

Быть любимым – это иметь удобренную почву для роста. Ты, конечно, сможешь и «без», но с ней лучше и легче. А любить – это быть настолько полным, что в итоге вы имеете возможность удобрить кого-то еще.

По-настоящему любить – это, наверное, лучший показа-

тель зрелости и духовной состоятельности человека.

Любовь – дар.

Дайте мне точку опоры

Так начинается знаменитейшее высказывание Архимеда, который хотел «перевернуть весь мир». Раньше, слыша это, я думала только о физике с ее неиссякаемыми законами, постулатами и экспериментами, теперь же думаю только о душе.

Эта фраза очень четко отражает состояние современного общества, которое активно ищет то, что должно его спасти: человека, который полюбит и поддержит, коллектив, который примет все идеи, не оспаривая и не задавая вопросов, семью, которая «должна» по целому списку, место, время, ресурсы, возможности, таланты, и так до бесконечности. Только вот нет никакой точки опоры. Снаружи. Эта точка опоры – внутри. И она всегда была там независимо от того, замечал ты это или нет. И если не замечал, то вот тебе и причина всех бед.

Признаюсь, с содроганием замечаю кричащие фразы из всех возможных источников и ресурсов: «Как изменить свою жизнь?». Фраза настолько врезалась в сознание, что начала бегущей строчкой прокручиваться в людских головах: «Я хочу изменить свою жизнь!». И тут рождается резонный вопрос: «Если ты не смог жить счастливо с той жизнью, кото-

рая у тебя есть, которую ты живешь огромное количество времени, с самого своего рождения, с чего ты решил, что с какой-то другой ты сразу станешь счастливым? Может, дело не в жизни, а в тебе?».

Сразу вспомнилась притча о том, как люди жаловались на свои проблемы и причитали, мол, проблемы у других не такие сложные, как у них, и Господь разрешил поменяться им. Все пришли, поместили в чан своим проблемы, их хорошенько перемешали, и каждый вытащил себе новые и счастливый пошел восвояси. Прошло пару дней, и все сбежались и начали умолять Господа вернуть им старые проблемы. На вопрос Всевышнего о причине люди сказали: «Как жить со своими проблемами – мы знаем, мы с ними хорошо научились справляться, а вот как жить с проблемами других – ума не приложим. Верни нам, пожалуйста, наши!»

Поэтому первое, что стоит сделать, если тебя не устраивает то, что с тобой происходит, – заняться собой, тем, что внутри тебя. Найти ту самую «точку опоры», только внутри себя. Стать для себя героем, мудрецом, правителем, другом, любовью, теплом и светом. Каждый из нас сам должен научиться с собой ладить и себе доверять. Более подробно я написала об этом в другой своей книге; к этому приходят участники моего марафона «Неделя Высоких Стандартов»: надо не «менять жизнь», надо научиться жить ту жизнь, которая есть. Найти ее прелести; я уверяю вас, Господь вас не обделил, он всем дал поровну, даже если вы этого не замеча-

ете. Поймите себя. Помните, как на уроках литературы нас заставляли заучивать анализ личности героя (не случайно использую именно это слово, потому что нас этому не «учили», иначе бы мы смогли это применить и к своей жизни и счастливо прожить жизнь, пропустив один из важнейших кризисов идентификации в 14–15 лет, нас заставляли заучивать мнение учебника и учителя. Впрочем, и на том спасибо). Примените это к себе. Решите, кто вы. Вы себе нравитесь? Как вы к себе относитесь? Вы знаете свои сильные и слабые стороны? Знаете свои таланты? Чем вы уникальны? Вы гордитесь собой? Любите себя? Принимаете себя? Доверяете себе?

Точка опоры – это наша душа. То, что между головой и сердцем, то, что весит не более грамма, но значит невообразимо много. Точка опоры, которая вам нужна, чтобы перевернуть мир, всегда была, есть и будет внутри вас самих!

Не ждите ни от кого поддержки и одобрения, каждый человек действует исходя из своих интересов, возьмите свою жизнь под свой контроль. Нет силы, способной изменить вашу жизнь, кроме вас самих. Но прежде чем стремиться ее изменить, попробуйте ее узнать. Возможно, она вам очень понравится!

Я долго думала, как же описать свой марафон и книгу несколькими словами. И сейчас я поняла, что слова эти: «Точка опоры». Я помогаю найти точку опоры в самом себе и влюбиться в свою жизнь без остатка! И я счастлива де-

литься этим с миром!

Важные решения

Наверное, нет такого человека, который бы не помнил песню Ларисы Долиной: «Главней всего погода в доме». Признаюсь, будучи маленькой девочкой, я считала эту песню самым нелогичным творением человечества. Ну какая может быть погода в доме? Ну дома же есть стены и потолок.

Мне потребовалось 20 лет жизни, чтобы понять ее смысл.

Детство – время удивительных размышлений. Я выросла в военном городке, и, как гласили легенды, повсюду под нашими домами были расположены ракеты «Тополь М», а так как наша квартира располагалась ровно посередине пятиэтажного дома, я всегда была озадачена вопросом, в какую сторону раздвинется моя спальня в случае взлета ракеты: в сторону кухни или в сторону зала. Сейчас эта история кажется смешной, а тогда она была очень серьезной.

Уже очень долгое время я занимаюсь изучением темы взаимоотношений и взаимосвязи влияния гармоничной личной и семейной жизни на успешность человека в карьере, бизнесе и самореализации и выявила несколько фундаментальных решений, определяющих вектор человеческого развития и уровень благополучия и благосостояния.

Во-первых, семья. И я сейчас говорю не о той семье, в которой мы выросли. Чем больше я задумываюсь над теорией

Фрейда о том, что все мы родом из детства, тем больше это напоминает мне внешний локус контроля. Более подробно это будет описано в моей книге, а сейчас – «И что?». Общество стало более просвещенным, нежели ранее, и умные цитаты во всевозможных социальных сетях дали пищу для ума, превратившуюся в чудное оправдание миллионов: «У меня было тяжелое детство, поэтому у меня не складываются отношения с противоположным полом и я подозрителен». Допустим, детство было тяжелым, и что с того?! Провести всю оставшуюся жизнь из-за этого несчастно? Возможно, то, что случалось, пока ты был ребенком, зависело от родителей, но сейчас жизнь, которой ты живешь, – результат твоих усилий и зависит от тебя. И все хорошее, и все плохое, что у тебя есть, – это ты и результат твоих действий и бездействий. Независимо от того, согласен ты с этим или нет.

Вернемся к семье. Одним из фундаментальных решений, определяющих всю твою последующую жизнь, является выбор партнера и создание семьи с той самой погодой в доме. Если твой выбор будет осознанным, свободным, счастливым, не связанным ни с какими комплексами и «переносами», «замещениями», если ты будешь выбирать партнера, равного себе по духу и состоянию, равностремящегося, равностарающегося, совпадающего с тобой по активности, целям и увлечениям, а не притворяющегося, дабы тебя «заполучить», если ты позаботишься о своей планете, став «целым», а не ущербной половиной, ищущей «кого-нибудь»,

дабы приложить себя, чтобы твое существование стало проблемой кого-то еще, кто должен непременно тебя осчастливить, – тогда ты сможешь сделать верный выбор, и в твоем доме будет тепло, гармонично, уютно, хорошо, ласково и светло. В такой дом захочется приходить, стены такого дома будут лечить и укреплять, и пребывание там всегда будет радовать тебя. И ты никогда не захочешь задерживаться на работе или пить после работы в первом попавшемся баре.

Но важно понимать, что первое, что ты должен сделать, – это позаботиться о себе! Хороший хочет хорошего, умный – умного, добрый – доброго и, самое главное, СЧАСТЛИВЫЙ – СЧАСТЛИВОГО! Прежде чем искать идеального партнера, необходимо им стать самому.

Дом – это место, где ты не ждешь подвоха и ходишь без брони. Все, что ты слышишь и чувствуешь там, сразу проникает в тебя без фильтров и сит. Если ты чувствуешь себя в своей самосозданной семье любимым и принятым, самым лучшим и самым важным, успехи во всех сферах не заставят себя ждать.

Если же в этом доме ты чувствуешь себя тотально «не таким, как нужно», не так открывающим пасту, не так ставящим чайник, едва ли ты сможешь обрести гармонию хотя бы в одном из мест.

Помните, что ваш партнер – это ваш выбор. К тому же один из самых важных выборов в жизни, возможно, даже значительнее, чем профессия и страна проживания.

Будьте внимательнее и не позволяйте своим страхам делать выбор за вас!

Настоящая любовь всегда взаимна, счастлива и гармонична! Все остальное – комплексы и зависимость. Выбирая партнера, создавая семью, вы создаете свое будущее! Этот процесс стоит внимания!

Будьте счастливы, и пусть погода в вашем доме всегда будет теплой и нежной!

Я дитя всего, что со мной произошло

Как-то раз, разговаривая с дядей, который старше меня в два с половиной раза, я диктовала ему лекарства и мази, которые помогут при сильном ушибе мягких тканей и снятии отека. Диктовала и думала, что знаю это лишь оттого, что однажды сама упала с лестницы и сильно повредила ногу. Чудо, что все обошлось так легко. Но едва ли в тот момент я осознавала значимость момента, чувствовала наполнение и обогащение себя.

Все советы и рекомендации, которые я могу дать, – это то, что я попробовала на себе. Потому что я – это все, что у меня было, и все, что со мной произойдет. Если перейти к метафоре, то я – это дом, состоящий из маленьких кирпичиков, который всегда будет жилым, но всегда будет строиться. Совсем недавно в моей жизни появилась потрясающая возможность преподавать, за что я бесконечно благодарна, по-

тому что получаю от этого огромное удовольствие и мне это в радость. Рассказывая на занятиях о чем-то, я понимаю, что собрала это не из конспекта лекций, а из всего, что со мной происходило. Всего, что знала, видела, чувствовала, пробовала, испытывала, изучала и чему обучалась. Однажды прочитала слова, которые точно описали мои мысли: «Подсознательно каждый из нас понимает, что все, что с нами происходит, мы заслужили». От этих слов и восторг, и печаль, потому что каждый знает, как много сделал и как много за это заплатил.

Оглядываясь назад, я понимаю, что формированию характера и взглядов на жизнь, убеждений, стремлений, жизненной позиции и отношения к себе я обязана именно горьким, но поучительным событиям, будь то падение с лестницы, потеря абсолютно всех документов, предательство любимого человека и многое другое. Я никогда не осознавала значимости слова «опыт» до этого момента. Иногда ситуации, когда ты «не», дадут тебе значительно больше, чем ситуации, когда ты «смог». Здесь вновь встает вопрос о позитивном настрое и способности видеть светлые стороны жизни, событий и людей. Помню, смотрела выступление Джима Керри для выпускников колледжа, ожидая увидеть там что-то смешное и забавное, а услышала слова, которые долгие годы помню и повторяю про себя: «Все, что происходит в Вашей жизни, о Вас и для Вас. И все непременно к лучшему».

И пусть каждый жизненный опыт будет прекрасным кир-

пичиком, который позволит дому становиться с каждым днем все выше и красивее!

Твое решение должно сделать тебя счастливее

Если оно не сделало – меняй решение. Я действительно считаю, что счастье – это смысл, цель и причина всего. И самое главное решение – это твое решение.

Я часто вспоминаю историю про профессора, который раздал своим студентам белые листы бумаги, на которых была только одна черная точка, и попросил их описать, что они видят на этих листах. Все студенты описали черную точку. Глядя на такой большой, прекрасный и чистый лист бумаги, все описывали лишь черную точку, которая была в его центре. То же самое с жизнью, когда у меня происходит что-то, что меня расстраивает, я думаю о том, что это черная точка. Но! Да, она черная, да, она есть именно на моем белом листе, но кроме нее у меня есть огромный белый лист, и это значительно важнее. Это удивительно, но печаль и тревога сразу проходят. Я думаю, что «Дубки» научили меня важной вещи – видеть в любой ситуации плюсы и возможности. Да, черная точка, зато это может быть сердцевиной цветочка или, к примеру, глазиком птицы, которая летает над огромным и прекрасным океаном. Все на свете – вопрос интерпретации.

Я вообще не умею принимать решения, я просто что-то

делаю, что сейчас велит сердце, и все. Если через месяц оно говорит другое – я делаю это другое. Возможно, это неправильно, но я живу счастливо. Вчера посмотрела интересную лекцию о современном искусстве, и мне в голову врезались слова о том, что есть твои мысли и чужие, которые уже думали другие. Так вот, важно думать именно свою мысль, кто бы и что тебе ни говорил.

Однажды я приняла для себя решение, важное и окончательное, и все последующие дни жила несчастливо, мне было тошно, и я чувствовала боль. Потом поняла, что если это решение приносит мне боль, значит это не мое решение и я могу принять другое, которое принесет мне счастье (никто ведь не говорил, что нельзя менять решения. Пока живешь, думаю, можно менять их хоть каждый час, лишь бы это приносило тебе в итоге счастье). И я приняла другое, стала счастливее, радовалась, улыбалась; мир снова мой – нежный и любящий меня. Все, что дается с болью, – неправильно.

Майкл Джексон как-то сказал: «Для чего действительно нужна смелость, так это для искренности»!

Твое решение – это то, которое будет заставлять тебя улыбаться каждый день. Каким бы оно ни было для других, важно быть искренним с самим собой.

А ты себе верен, в себе уверен?

Удивительно, но всю неделю меня преследует одна и та

же тема – уверенности в себе, своих силах и своем деле. И несмотря на то что все мои клиенты совершенно разные, начиная от пола, возраста, финансового и социального положения и заканчивая религией, на консультациях мы сталкиваемся с одним и тем же: вера в себя.

Слова Максима Горького о том, что «талант – это вера в себя», навсегда врезались в мою память и стали прокручиваться по умолчанию в каждой ситуации, где это необходимо.

Я сейчас немного обобщаю и утрирую, но основная проблема выглядит так: «Я хочу что-то делать, но мне не хватает уверенности в себе, в том, что я справлюсь, и, ища поддержку на стороне, я не могу ее получить. Мне кажется, что обществу не нужно и не интересно то, что я делаю. Я не уверен, что у меня получится. Я тогда не буду начинать, чтобы зря не расстраиваться! Мне страшно не справиться!» Только вот реалии таковы, что бояться нужно не «не справиться», а «не попробовать», в то время как у тебя могло бы получиться.

Всем страшно, и это тоже нормально. Все боятся, просто одни справляются со страхом лучше, чем другие. И в то время как страх парализует одних, для других он является отличным стимулом для достижений и проверки себя. Если немного углубимся в физиологию, то поймем, что страх с незапамятных времен был самым эффективным механизмом выживания, позволяющим организму с помощью выброса адреналина вызвать покалывание во всем теле и под-

готовить мышцы, в то время как повышенное потоотделение помогает организму отрегулировать свою температуру, а учащенный пульс увеличивает приток кислорода в кровь. Все, что делает страх с нашим организмом, – помогает ему выжить. Поэтому враг – не страх, а реакция на него.

Но я хочу поговорить именно про уверенность. И, с вашего позволения, я хочу начать с неудобной правды: вас никто не будет поддерживать в ваших смелых начинаниях, во-первых, потому что никто не должен, во-вторых, потому что люди очень тонкие существа, чувствующие вашу неуверенность. Если вы сами не уверены в том, что делаете, никто не вселит в вас уверенность. Следующая незыблемая истина в том, что ваш успех признают только тогда, когда вы станете успешными. Люди не верят в перспективы, их интересуют только факты. Пока ты сам для себя вышиваешь – «это никому не нужно, только тратишь время, я пошел». А как только твоя вышивка лежит на выставке в центре Москвы – «(где-то на интервью для Первого канала) А мы в Светку всегда верили, она молодец, мы ей всегда говорили, что ей нужно и дальше продвигаться!», ну и пару комментариев в социальных сетях. Люди признают только ваш успех, ваше стремление, и тернистый путь к нему их не интересует, они его не поддержат, а если смогут, то еще и осудят. Поэтому равняться на их мнение и веру не стоит.

Если вы верите в то, что делаете, – делайте! Это единственное, что вам нужно! Разве что еще терпение и понима-

ние того, что быстрых результатов не существует (если ты хочешь чего-то хорошего). Не зря терпение – важнейшая черта в каждой религии. Как говорил Будда: «Тот может, кто думает, что может!»

Только попробовав, узнаешь, получится у тебя или нет. А для того чтобы вам было легче, приведу несколько действенных способов для укрепления уверенности в себе и своих силах.

1. Прошлый опыт. Если человек знает, что он мог сделать это раньше, то будет уверен, что справится и сейчас. Вспомните похожую ситуацию, в которой вам удалось добиться желаемого, это придаст вам уверенности.

2. Самоинструкция. «Я могу это сделать!». Важность внутреннего диалога никто и никогда не отменял! Станьте сами своей точкой опоры!

3. Повышенное эмоциональное настроение. Послушайте любимую музыку, сходите в любимое место, встретьтесь с приятным человеком. Организуйте себе положительный эмоциональный фон и напитайтесь позитивом. Вдохновитесь на свершения!

4. Наблюдение, моделирование, подражание поведению других людей (наблюдение за реальной жизнью, просмотр кинофильмов, чтение книг и т. д.). «Если другие могут, то и я смогу»! Наполните свою жизнь тем, чем хотите жить, прямо сейчас начните жить своими мечтами и целями, погрузитесь в эту среду и поверьте, что у вас все получится.

Помните, что мир вокруг нас начинается с нашего внутреннего мира, которым нужно заниматься каждый день! Каждый час! Чем раньше вы определитесь со своей дорогой, тем быстрее придете к своей мечте!

Верьте в себя! И у вас все получится!

Уничтожь меня или создай. Установки, которые нас уничтожают

Я уже писала о том, что до семи лет психика человека практически полностью завершает свое формирование, но когда произошла ситуация, о которой я расскажу позже, я поняла, что с этим срочно нужно что-то делать.

Мое утро началось с того, что я стала свидетелем разговора молодой женщины с ее трехлетней дочерью и мамой, стоявших в ожидании транспорта на остановке. Девочка, как и свойственно всем детям ее возраста, была очень активной, много говорила и что-то просила. Девушка была крайне недовольна поведением дочки и сказала (молодой маме на вид было лет 28): «Немедленно прекрати! Если ты будешь себя плохо вести, я от тебя уйду!». Еще раз отмечу, ребенок вел себя совершенно нормально, ровно так, как положено трехлетним деткам с активной позицией и любознательностью, так как именно в этом возрасте формируется положительная и отрицательная идентификация, убеждения, уста-

новки и многое другое. Если сказать честно, то, вероятно, молодая мама просто устала от ребенка и, не понимая этого, решила создать этой юной девочке разрушительную установку на всю жизнь.

«Если ты будешь себя плохо вести, я от тебя уйду!» – сейчас сердце каждого, кто слышал подобное, екнуло. Каждый вспомнил этот ужасный страх, что если ты сделаешь что-то не то в отношениях, от тебя уйдут. Если ты окажешься недостаточно хорошим, тебя бросят. Если ты ошибешься, тебя накажут и оставят. Тут тебе и страх оценки, и страх быть отвергнутым, и пугающая мысль, что ты «какой-то не такой», как «нужно». Все знают, «как нужно», и все именно такие, а ты один, кто «не такой», каких любят.

И все это родилось тогда, когда, вероятно, не очень мудрая молодая женщина в снежное зимнее утро, устав от любопытства ребенка, сказала такие губительные слова. И, что еще страшнее, видимо, не первый раз.

Мне очень нравятся слова Агаты Кристи: «Пожалуй, самое лучшее, что может с нами случиться, это счастливое детство». И лучшее, что мы можем сделать для своих детей, это устроить его им. Но для этого нам самим нужно стать психологически здоровыми, адекватными людьми, со здоровой самооценкой, не нуждающимися в «пряниках и кнутах» со стороны, точно знающими, чего хотим, куда движемся, и готовыми к настоящим действиям, а не жалующимися на всех и вся.

Ко мне на консультации приходят совершенно удивительные, невероятные и красивые девушки, которые не могут найти счастье в любви, и всегда очень грустно осознавать, что причина этих неудач – именно в этих губительных установках, сформированных в детстве. И очень важно вовремя начать с ними работать и их убрать. Удивительно, как много можно изменить, просто убрав то, что тебе мешает, и приняв, полюбив себя.

Счастье на стороне тех, кто имеет смелость признаться себе в своих страхах и проработать их! Будьте по-настоящему счастливы! Мир снаружи равен вашему миру внутри!

Нужно изменить внутренний мир, затем изменится и внешний

Не наоборот.

Я знаю много людей, которые отчаянно пытаются изменить мир вокруг, так как не удовлетворены своей жизнью. Хотят переехать, потому что большой город даст больше возможностей и перспектив (позволю себе сразу небольшой комментарий: любое место дает возможности, вопрос в твоей способности их заметить, а затем уже использовать); сменить партнера, потому что это именно он тормозит твое развитие; работу, потому что она сковывает тебя и не дает развиваться. Как вообще что-то может не давать тебе развиваться? Тебя бьют по рукам, когда ты читаешь, учишься, получа-

ешь новую информацию? Тебе не дают по дороге на встречи слушать правильные аудиокниги? У тебя отнимают телефон, когда ты дома листаешь бесконечные ленты соцсетей, вместо того чтобы посмотреть обучающие видео, которыми кишит (слава богу) интернет?

Есть одно интересное высказывание, которое точно описывает суть: «Никто из тебя дурака не делает. Ты прекрасно справляешься сам!»

Первое, давайте уже признаем, никто вам не мешает. Понимать это больно, но важно, ведь столько лет именно эти «кто-то» были безумными монстрами, мешающими вам жить. Можно быть очень эрудированным, грамотным, не выходя из дома, современные технологии сделали для этого все. Можно иметь прекрасное тело, не изнуряя себя тренировками в спортзале, на который частенько не хватает денег. Можно быть увлеченным, счастливым, успешным в любом городе любой страны. Все зависит от тебя и от того, что внутри.

Второе, но не менее важное: да, ты можешь поменять и работу, и город, и жену, но что изменится, если ты остался прежним?! Все же с детства помнят, что «рука руку моет», что с того, что ты сидишь на новом стуле, если у тебя весь зад в пыли и грязи?! Начинать надо с себя. Иначе ты лишь новый стул в новом доме новой жены испачкаешь и пойдешь прочь.

Сначала внутри, потом снаружи. Не будет новых резуль-

татов со старыми мыслями. Старые мысли и старый образ жизни вас уже привел туда, где вы есть. Если хотите нового – станьте новым.

Что значит «стать новым»? Это значит изменить свои мысли и чувства, а если готов, то и тело. Впрочем, оно само придет в норму, когда ты расставишь свои мысли и чувства по местам. Приведу лишь один пример, который все объяснит: человек очень хочет отношений, но, к сожалению, новые не заводятся, старые не забываются. Но старые не забываются лишь потому, что существуют про «запас» – вдруг совсем ничего не будет, тогда можно вернуться к ним (как они рассуждают, забывая, что закончились они не случайно). Во всех новых знакомствах человек ведет себя аналогичным образом, как и всегда, паттерны делают свое дело. Разумеется, при возможности «примкнуть на вечерок» к старым отношениям человек это делает. А потом разводит руки в стороны и громко, недовольно сообщает: «Все козлы! У меня ни с кем ничего не получается! Все одно и то же!». Ну да, а как ты хотел?! Во-первых, если ты хочешь хорошее, надо перестать делать плохое (бегать туда-сюда), во-вторых, задуматься о том, что твой алгоритм, шаблон, паттерн, назови как нравится, не работает, не приносит тот результат, который ты хочешь. И тут два варианта – ничего не делать и грустить свою грусть либо собрать волю в кулак, взять ответственность за свою жизнь, пересмотреть свои шаблоны, изменить свои мысли и чувства, поняв, что же ты все-таки хо-

чешь от себя, отношений и мира вокруг, и тогда уже отправиться в большой мир, дабы жить, расти и развиваться и создать вокруг себя тот мир, о котором ты всегда мечтал.

Старые поступки не приведут к новым результатам. Чтобы обрести достойное – надо быть достойным. Не будет прекрасный принц жить с девочкой в грязном фартуке, ненавидящей мир и все вокруг.

Лучшее время – сейчас. Остановись, что бы ты ни делал, выдохни, возьми листочек и ручку, напиши заголовок: «Чего я по-настоящему хочу», и дай своему внутреннему миру разгуляться, запиши все, что хочешь и хотел, пойми свой курс, найди себя. Как только ты изменишь свой внутренний мир, внешний подтянется и сделает твою жизнь жизнью мечты!

Все изменения начинаются изнутри!

Если у тебя не складываются отношения с окружающим, значит…

Ты не сформировал отношения с самим собой. И если у тебя проблемы со всеми, то у тебя проблемы с собой. И это начало начал.

Я расскажу историю, которая знакома каждому, выводы не заставят себя ждать. Это история о прекрасной девушке, умной, красивой, доброй, вкусно готовящей и всепонимающей, у которой никак не складываются отношения с противоположным полом. Попадаются только лишь недостойные

варианты.

И тут две проблемы: во-первых, само слово «попадаются» звучит как-то унизительно, будто кто-то поставил капкан на медведя, а попалась крыса (поставивший капкан в это время ждал за кустами). Во-вторых, мужчины опасаются женщин с ищущим взглядом. Логика простая: если хорошая – значит занята, если ищет кого-то – значит что-то в ней не так. Ну, собственно, и традиционное: «Надо же, такая красивая, и одна!».

Для многих женщин слово «одна», как клеймо, которое губит их и толкает в объятия не тех мужчин, лишь бы хоть что-то. Авось. Только именно из-за этого «авось» хорошего и не встречается. Мужчины хотят прекрасных женщин, даже ужасные мужчины хотят прекрасных женщин. Тех, кто цветет и сияет, тех, рядом с которыми светло и тепло, и, самое важное, тех, кто сам дорожит собой. Если ты собой не дорожишь – значит в тебе нет ничего особенного, а все хотят «особенных».

Однажды я сделала девизом своей жизни фразу: «Сделай свою жизнь настолько прекрасной, чтобы стало неважно, появится в ней кто-то или нет!». Я поняла, что хочу быть красивой и умной независимо от того, будет у меня мужчина или нет. Я хочу путешествовать и быть обеспеченной, хочу развивать интересы и таланты, в какой-то момент я поняла, что есть жизнь и без отношений. К тому же иногда эта жизнь лучше, чем жизнь людей в отношениях.

Отношения – это не спасение от одиночества, это соединение двух жизней, и, если в тебе нечего соединять, мужчина просто пройдет мимо. Я часто об этом говорю, что принцы хотят принцесс. Никто не придет, чтобы спасти вас от ваших несчастий.

Золотое правило отношений – никогда не вступай в союз с человеком, у которого больше проблем, чем у тебя. Сначала сделай свою жизнь прекрасной, стань такой женщиной, о которой мечтает каждый мужчина. Стань лучшей, как минимум, даже не встретив любовь, ты проживешь великолепную жизнь, будучи лучшей женщиной. На консультациях одна прекрасная девушка, расставшись с парнем, сказала, что теперь ей нет смысла и повода быть красивой. Но это очень важный момент, красивой и счастливой нужно быть для себя, а не для того парня.

То, что есть в тебе сейчас, это твой капитал. И иметь ты можешь только то, на что накопил, как в магазине. Если в твоем кармане 1000 рублей, то товар за 2000 ты уже не купишь. Укрепляйте свои позиции, увеличивайте капитал. Становитесь лучше и счастливее, это именно то, что имеет значение. И, пожалуйста, перестаньте думать, что если у вас нет отношений, значит вы какие-то не такие. Вы такие, вы замечательные! Просто еще не время. И если б можно было расписать несколько ближайших шагов, я бы сформулировала их так:

1. Подумай, кто ты и как ты хочешь прожить свою жизнь.

Независимо от того, будет в ней мужчина или нет.

2. Закончи все «отношения» с не теми мужчинами: женатыми, друзьями, занятыми, просто недостойными и бесперспективными (под этим я подразумеваю отношения, которые никогда ни к чему не приводили, кроме как к боли и слезам), перестань давать сто первые шансы всем, кто их не достоин. Очисти себя.

3. Будь счастлива сама с собой. Иди на фитнес, танцы, научись чему-нибудь новому, выучи, наконец, в совершенстве английский язык, запланируй путешествие. Полюби себя, начни жить той прекрасной жизнью, о которой мечтаешь. И я тебя уверяю, как только ты расслабишься, в твоей жизни сразу организуется место для самой настоящей и достойной любви!

Если ты, конечно же, этого захочешь!

Быть себе в радость

Нередко в Директ пишут девушки с вопросами, как же закончить старые отношения, как перестать возвращать и возвращаться туда, где тебе было плохо, и как же, наконец, обрести свое. Многие пишут, что уже устали искать, и не знают, что делать дальше.

Ответ проще, чем кажется. Хотя многие предпочли бы сложный ответ, чтобы оправдать свое бездействие. Все, что

нужно, это стать себе в радость, полюбить и принять себя. Пришло время забыть установки, что «я – это последняя буква в алфавите», «эгоизм – это плохо», «любовь зла» и прочее. Любовь не зла, я – это ваш внутренний мир, а вовсе не буква из алфавита, а эгоизм – это не только черствость и себялюбие, эгоизм – это признание своей ценности для себя самого. И в меру, как мы знаем, даже опасные яды обладают целебными свойствами.

Никто не будет любить человека до тех пор, пока он не полюбит себя. Искать нужно себя (если вы себя теряли либо еще не нашли). Пятый возрастной кризис по Эриксону (из восьми), выпадающий на возраст от 14–15 лет, как раз отвечает за идентификацию либо же спутанность ролей. В этом возрасте мы впервые сталкиваемся с подобным вопросом, поэтому очень важно иметь рядом правильные примеры. Но, к счастью или сожалению, этот процесс продолжается всю нашу жизнь, поэтому понять, кто ты – важно в любом возрасте.

Полюбить нужно себя. Если вы считаете, что вас не за что любить, что вы любви не заслуживаете, то рядом будут только люди, разделяющие ваше мнение. Добрый рыцарь проскачет мимо, даже конь проскачет, не обернувшись.

Принять нужно себя. Это как раз то, что я называю «быть себе в радость». У меня очень простые представления о красоте: нужно себе нравиться. Если ты встанешь рано утром голый, не накрашенный и не расчесанный перед зеркалом,

без нарощенных ресниц, волос, солярного загара, татуажа и прочих благ современной косметологи и будешь себе нравиться, значит, все так. Чтобы стоять и не оправдываться: «Ой, да сладкое вчера поела, вот жир на животе, а темные круги – это от недосыпа, и вообще просто не успела, завтра иду на реснички» – значит дело дрянь. Принять себя – значит полюбить любым, не стараясь «казаться» или подстраиваться.

В моей жизни была одна история, которая многому меня научила. В 16 лет я встречалась с мальчиком, который мне нравился (пока история логична), но я знала (по домыслам и слухам), что ему больше нравятся блондинки, а у меня в тот момент был тоже русый цвет волос, но не свой (сейчас натуральный). И вот, чтобы еще больше понравиться этому мальчику, я покрасилась в блондинку. Процесс этот был долгим и очень затратным, но к идеальной цели я пришла. Только вот как только стала блондинкой, с мальчиком этим мы расстались.

Я поступила в вуз и встретила другого мальчика, который мне понравился. Вообще юность – это возраст, когда тебе все нравятся, особенно когда симпатичный парень проявляет к тебе интерес, а ты не очень уверена в себе (потому что не полюбила и не приняла себя) и хочешь каких-то отношений (отношений ради отношений, у всех есть, и мне надо). Так вот, я юная блондинка, с длинными волосами, со стрижкой лесенкой (для мужчин поясню – это когда волосы сза-

ди длиннее волос спереди, красивая стрижка), и этот новый мальчик говорит мне: «Ты знаешь, мне так нравится, когда у девушек волосы ровно подстрижены, ровный срез». Отправляясь на очередную стрижку кончиков, я решаю сделать ровный срез, делая длину волос немного ниже плеч. И тут я – блондинка, с ровным срезом, общаюсь дальше с этим парнем, и он говорит: «Ты знаешь, тебе бы так пошло быть брюнеткой, просто было бы огонь». И, желая ему очень понравиться, после Хэллоуина в институте, посмотрев утром фото, на которых я была в костюме «трупа женщины», назовем это так, я смотрю и понимаю, что выгляжу просто ужасно. Иду в магазин, покупаю темную краску и крашу волосы в темный. Вот утром я блондинка, вечером уже брюнетка. Это было 16 ноября 2010 года, в тот день я последний раз покрасила волосы. Первое время я сама не узнавала себя в зеркале, мне казалось, что я не такая яркая, как была с блондом, и, как вы уже поняли, с этим парнем, который посоветовал мне стать брюнеткой, я больше не общалась.

Удивительно, но как только ты становишься такой, какую из тебя хотят слепить, ты теряешь свою индивидуальность, и люди, заинтересованные твоей внешностью, теряют к тебе интерес. Но у красивых девочек не бывает мало поклонников, в тот момент был еще один парень, который ничего не говорил, не давал советов, просто общался со мной. Его, конечно, пошатнуло мое неожиданное изменение цвета волос, и его первая реакция была: «Покрась как было», но я реши-

ла, что больше никогда не буду давать кому-то волю лепить из меня что-то, как из глины. В тот момент я решила, что слеплю из себя то, что хочу я, и уже в это слепленное, любимое и принятое вдохнется новая жизнь. С этим парнем я встречалась пять лет, все эти годы стабильно, раз в месяц, несмотря на «не стриги волосы, я люблю девушек с длинными волосами», я ходила и стригла кончики. Так за три года я полностью отстригла все крашеные волосы, за пять лет отрастила свои длинные и прекрасные волосы и навсегда разошлась и с этим парнем.

Это очень личная история, но я поделилась ей, чтобы передать тем, кому это нужно, важную мысль: вы не понравитесь кому-то больше, если будете примерять на себя чужие образы. В тот момент, слушая тех парней, я не слушала себя. За все то время я ни разу не задала себе вопрос: «А что нравится мне? Какой я хочу видеть себя?». И, живя по принципу «эгоизм – это плохо», я так мало внимания уделяла себе, что не замечала своих сильных сторон и прекрасных особенностей, которые давали мне возможность подумать и сказать о том, какого мужчину Я хочу!

Потом, посвятив два года тому, чтобы обрести, создать, полюбить и принять себя, я стала по-настоящему красивой и снаружи, и внутри, и обрела прекрасного мужчину, который любит меня и смотрит глубже, чем просто на цвет и длину моих волос (если вас любят за внешность – бегите! Значит, вас не любят вовсе).

Папа с детства, ругая меня за то, что я крашу ногти и волосы, говорил: «Ты уже красивая. Господь создал тебя с самым лучшим и самым подходящим тебе цветом глаз и волос. Ему бы не составило труда сделать тебя любой, но он сделал тебя именно такой, значит, это самое лучшее и красивое!».

Папа говорил в 13, а дошло только в 26. Слава Богу, что дошло! Ты красив, когда ты себе нравишься, а не когда твои волосы какого-то определенного цвета. Поэтому будьте себе в радость, не равняйтесь на чужие представления о красоте, не гонитесь за мнимыми идеалами, будьте настолько красивы, чтобы не приходилось оправдываться. Я красив, я прекрасен, и красота моя зародилась внутри меня, и затем, когда я принял ее, я стал ее частью, став прекрасным во всем.

Когда у меня спрашивают, как в двух словах описать то, что я делаю, я говорю, что помогаю людям полюбить себя, увидеть и принять себя, помогаю им обрести то, чего им хочется, не проходя этого долгого и неприятного пути. Я хочу, чтобы мой 10-летный опыт приносил людям пользу и счастье. Тогда все мои слезы тех лет будут не зря!

Будьте себе в радость и знайте, что нет на свете людей прекраснее и достойнее вас! И как только вы это осознаете, в вашей жизни появится тот, кто по-настоящему полюбит ВАС!

Хотите быстро понять о себе все?!

Тогда запишите по три ключевых качества ваших троих

ближайших людей. Любых трех людей, которых вы сами считаете максимально близкими себе. Опишите самые яркие, максимально емко характеризующие их качества, и вы удивитесь.

Признаюсь, я психолог – до мозга костей, и мои сознательное и бессознательное в режиме нон-стоп анализируют все происходящее, и очень часто инсайты происходят у меня совершенно неожиданно, например, при выходе из ванны, как это случилось как-то раз.

Опубликовав у себя в блоге информацию о старте марафона «Неделя Высоких Стандартов», я задумалась о тех людях, которые на протяжении всего года сообщают о желании пройти его, но никак не решаются, мотивируя то отсутствием денег, то отсутствием времени, то… говоря совершенно откровенно, что боятся, что жизнь изменится и им придется что-то в ней менять. Я уважаю каждого человека и право каждого человека иметь свое мнение, наверное, поэтому у меня и огромное количество довольных клиентов, которые со мной на протяжении стольких лет, и их жизни улучшаются с каждым днем.

И я задумалась над тем, что большинство людей в жизни хотят быстрых результатов, желательно совершенно без усилий. Впрочем, возможно и это. Вообще нет на свете ничего невозможного. Если ты к этому готов.

И вот тогда я сформулировала в своей же голове вопрос: «А как быстро, без усилий, понять, какой ты человек? Как

быстро проанализировать себя?», и ответ не заставил себя ждать: «Запиши по три ключевых качества троих ближайших тебе людей!» (У меня часто спрашивают, для чего я все время учусь, читаю, изучаю что-то… зачем мне это?! Ответ прост – для того, чтобы понимать больше. Как говорится, мы видим только то, что понимаем. И именно поэтому мне уже не приходится прилагать усилия, чтобы «читать» людей, находить ответы, мне достаточно лишь правильно сформулировать вопрос. НО! Это стоило не один миллион рублей и не один десяток лет. Но это того стоило!)

Придумав это, я с нетерпением приступила к апробации данного метода, благо мой любимый мужчина был свободен, хотя он и всегда открыт к моим изобретениям. Я объяснила ему суть задания. Он его выполнил, и… результаты подтвердились.

Хотите узнать о себе все за минуту – просто запишите по три ключевых качества троих ближайших людей. Все, что вы напишете, будет о вас.

И у меня для вас две новости: если то, что вы написали, хорошее, я вас поздравляю. Если среди качеств есть такое, что носит негативный характер, пришло время пересмотреть свою жизнь. Помните, что если вас окружает что-то плохое, это не случайно (если совсем честно – значит эпицентр в вас).

Обязательно сделайте это упражнение. Благо удваивается, когда мы им делимся!

Почему люди, у которых нет отношений, считают себя «не такими», «хуже других»?

Этот вопрос жил во мне лет 10 сначала неосознанно, затем уже весьма сознательно. И только недавно, работая над новым курсом, я наконец-то нашла ответ.

Я была по разные стороны этого вопроса, и мне всегда было небезразлично, почему удивительные люди, находясь не в паре, чувствуют себя какими-то «не такими», почему общественное «ты же такая хорошая, почему это у тебя нет парня», «ой, такой хороший человек, вот как у тебя может не быть девушки» обесценивает любые заслуги человека. Почему каждый, кто не имеет пары, должен всеми фибрами души стремиться к тому, чтобы ее заполучить, чтобы считаться полноценным?! Почему одиночество приравняли к проказе?! Да и вообще, почему, если человек без пары, его считают одиноким?!

Ответ оказался в самом корне, начале начал, в наших потребностях. Подготавливая курс, я вспомнила о прекрасной пирамиде Маслоу, которая сопровождала меня начиная со школьных лет, всплывая на каждом курсе управления, психологии и маркетинга. Везде и всегда. И, надо отдать должное, она бесконечно актуальна в каждый момент времени, чего бы ты ни коснулся. С участниками нового курса «Я.

Полная Ценность» мы будем разбирать это детально, но мне очень хочется поделиться с вами этим важным выводом.

Если вы откроете пирамиду Маслоу, то увидите, что «социальные потребности», которые подразумевают под собой и любовь, и внимание, и заботу, поддержку, идут ДО «потребности в уважении и признании», которая подразумевает нужность, значимость, признание, самоуважение. Это самый наглядный ответ, который только может быть! Потребности Маслоу распределил по мере возрастания, объяснив такое построение тем, что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах. Поэтому, исходя из пирамиды, мы видим, что человек, не испытав любви, т.е. не удовлетворив социальные потребности, не может перейти к удовлетворению следующих, отсюда, не имея пару, не имея любви, заботы и внимания, человек не испытывает к самому себе уважения, не чувствует своей значимости, нужности, отчего чувствует себя «не таким»! Бинго! Когда в моей голове это научно обосновалось, я просто ликовала! 10 лет поисков ответа, хотя даже не 10, а все 13, и мне наконец-то удалось его найти!

Найдя ответ, я поняла, что с этим сделать. Как использовать это знание и в корне изменить свою жизнь, влияние потребностей; как достичь самоуважения независимо от внешних атрибутов. Самоуважение – это вершина, наивысшая человеческая потребность, и практически все действия, все поступки в своем начале имеют именно такую первопричину.

И именно с этим нужно и МОЖНО работать!

Будьте счастливы независимо и безусловно! И напоследок поделюсь мыслью, которая однажды помогла мне решить вопрос с самоуважением, она простая, но очень точная, звучит она так: «Я заслуживаю жизни и самоуважения, как минимум потому, что Господь дал мне жизнь!». И это действительно достойный аргумент, который всегда работает! Буду рада, если он поможет и вам.

Счастья вам на сотни лет вперед!

Быть «каким-то таким», как «сын маминой подруги»

Я очень много сейчас работаю с людьми в сессиях, консультациях, марафонах и курсах, и я всегда ищу нечто, что объединяет, чтобы найти лекарство, которое может помочь всем. Признаюсь, я ведь для этого и пишу, чтобы вы прочитали и нашли в моих словах то, что вам поможет. Я ведь для этого и рассказываю так откровенно о том, что происходит в моей жизни, что было у меня, я не случайно позволяю всем учиться на моем примере, чтобы вы учились не болеть, быть сильными и умными на моей боли, на моих ошибках. Я впускаю вас в свою душу для того, чтобы вы излечили свои.

Сегодня утром, анализируя ответы моих клиентов в новом курсе и описывая для них обратную связь, я поняла, что ко мне обращаются совершенно удивительные люди. Все –

особенные! Каждый уникален и каждый по-своему похож на меня. Мои клиенты – добрые, красивые, талантливые, интересные и замечательные. Что излучаем, то и получаем. И я этому очень рада.

«Есть ли одно лекарство для всех?!» – спросите вы. Ну а если есть одни боли на всех, почему не должно быть одного лекарства?! Да, симптомы могут быть разными, по-разному и для разного, но суть очень часто одна. Очень и очень многое в жизни связано с той самой любовью к себе, про которую я всегда пишу и говорю. А сейчас, обучившись новому, совершенно удивительному и крутому методу работы с подсознанием, убеждениями и страхами, я совершила для себя открытие, которым и хочу поделиться с вами опять же на своем примере, чтобы стало понятнее.

Работая над собой, я почувствовала, что очень часто и очень многое бьется об одно и то же: не получая что-то (любви, достойных отношений, материальных благ), «я чувствовала себя какой-то не такой», и всю свою бурную деятельность разворачивала именно вокруг этого. Процитирую свои же мысли: «Я чувствовала, что я какая-то не такая, но какой „такой" нужно быть – ума не могла приложить!» А когда ты занят подобными мыслями, к тому же и не своими, ты не способен заниматься ничем из того, что тебе нужно: ни отношениями, ни чем-то еще. Ты занят собой, а точнее мыслями, что с тобой «что-то не так». А окружающие это очень тонко чувствуют, и достойные просто пройдут мимо (ты же

считаешь себя каким-то не таким, зачем ты им, хорошие хотят хороших), а вот те, кто с огромным удовольствием погружается в негативные и токсичные отношения, с радостью разделят с тобой время и дадут тебе возможность заслуживать их любовь. Вы же знаете, что пока вы не любите и не цените себя, в вашем поле будут только такие люди, которые позволят вам еще ярче чувствовать это, так же не любя и не ценя вас.

Я закончила свой бег к «быть такой, как кому-то надо» к 24 годам. И начала жить так, как надо мне. Как же быстро и резко изменился мир, словно он всегда ждал, когда же мне уже надоест бороться с тенью и искать ключи к открытым дверям. Сразу и ответы все нашлись, потому что не прятались, сразу люди, не достойные моего общества, ликвидировались, сразу сложилось все, когда я решила для себя, что я этого достойна. Потому что сама суть формулировки «быть каким-то не таким», допущения этих мыслей, означает, что ты чего-то не достоин, а мы изначально достойны всего, что захотим. (Как найти и переключить этот выключатель в себе – про это мой марафон «Неделя Высоких Стандартов», где я за неделю помогаю пройти путь, который стоил мне 24 лет жизни; кто почувствовал отклик – пройти марафон можно в книге «Твой Тибет в Тебе».)

Нет вообще никаких правил, каким ты должен быть, сын маминой подруги лучше тебя только потому, что ты так решил. Не более!

Помните, что прочитать хорошие и умные мысли – это очень здорово, но очень важно, почувствовав, что это находит в вас отклик, проработать это в себе и жить полной и счастливой жизнью!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.